

Dein SCRW Altenstadt.

Sport, Reha, Fitness & Freude an Bewegung.
Miteinander, Austausch, Wertschätzung & neue Kontakte knüpfen



Fitness für (werdende) Mamas mit PILAYOMY.

GesundStark by Romy Richter & der SC Rot-Weiß Altenstadt präsentieren ab Januar 2026 ein neues und innovatives Kursformat für Schwangere & Mamas in den ersten Monaten.

Mit *PILAYOMY* Mama-Fitness.

Stärke. Balance. Geborgenheit.

PILAYOMY vereint die kraftvolle Stabilität des Pilates mit der achtsamen Ruhe des Yoga – speziell konzipiert für Schwangere und Mamas in den ersten Monaten.

PILAYOMY Mama-Fitness ab Januar 2026 jeden Freitag von 16 - 16.50 Uhr im großen Kursraum des SC Rot-Weiß Altenstadt.

Geplant sind 10 Kurseinheiten à 50 Minuten.

Tee & Wasser kostenfrei. Parken fußläufig möglich.

Die Partnerschaft zwischen Romy Richter als Trainerin für Pilates und dem SC Rot-Weiß Altenstadt steht unter dem Motto "*Gemeinsam für mehr Gesundheit & Fitness*".

Der SC Rot-Weiß freut sich sehr, Romy als kompetente und erfahrene Trainerin für Pilates und auch im vereinseigenen Fitnessgerätepark am Start zu haben.

Nun neu ab Januar 2026 das Kursformat PILAYOMY!

Fragen zum Angebot?

Du magst Dich vorab schon anmelden?

Alle Infos, die Konditionen & Kontakte zu *PILAYOMY* findest Du unter www.pilatesgesundstark.de oder direkt bei Romy Richter unter 0176 – 6074 8222

GesundStark by Romy Richter & Dein SCRW Altenstadt

www.pilatesgesundstark.de -- www.sc-rotweiss.de